
EMOCIONES

¿CÓMO LIDIAR CON LA ANSIEDAD EN LA ESCUELA?

How to cope with anxiety at school?

Lic. Jessica Anaí Treviño Cantú

Estudiante de posgrado de la FFYL. México

jessi_trevinoc@hotmail.com

Dra. Gabriela Saturnina Alanís Urestí

Profesora A TC e investigadora

Posgrado de la Facultad de Filosofía y Letras U.A.N.L. México

gabrielaalanis969@gmail.com

Resumen: Este trabajo se centra en el problema de la ansiedad estudiantil y su impacto en el rendimiento escolar. El objetivo es proponer estrategias que los docentes podrían implementar en el salón de clases para reducir el nivel de ansiedad de sus alumnos y con ello, contrarrestar sus efectos negativos. La ansiedad puede provocar serios problemas cuando es excesiva e incontrolable, cuando se presenta sin motivo aparente, lo cual provoca severos cambios en las habilidades cognitivas, en el estado físico y emocional de niños y adolescentes. Las personas que participan en la supervisión, el bienestar y el crecimiento emocional de los adolescentes deben ser capaces de reconocer los trastornos de ansiedad y, cuando sea posible, proporcionar un tratamiento adecuado en un entorno que llegue a la mayoría de ellos (Buchler, Robin K., 2013). Por lo anterior, se plantea la siguiente pregunta: ¿Qué estrategias pueden aplicar los profesores para que los estudiantes disminuyan la ansiedad? De acuerdo con Park (2011): “Es la respuesta a la ansiedad lo que es útil o perjudicial, no la ansiedad en sí misma”. Por lo que la hipótesis es que, si los docentes implementan estrategias como ejercicios de relajación, yoga, escuchar música relajante, realizar ejercicios de respiración

profunda y dialogar de manera positiva y empática, van a mitigar la ansiedad y, a menor ansiedad mayor rendimiento escolar. Este trabajo se basa en propuestas de Butchler (2013), el modelo de Watson & Rayder (1920) y el modelo bifactorial mediacional de Mowrer (1939) y Park (2011).

Palabras clave: ansiedad, rendimiento escolar, habilidades cognitivas y estrategias de relajación.

Abstract: This paper focuses on the problem of students' anxiety and its impact on their academic performance. The objective is to propose strategies that teachers can implement in the classroom to reduce anxiety level of their students and thereby counter its negative effects. Anxiety can cause serious problems when it is excessive and uncontrollable and when it occurs for no apparent reason, which causes severe changes in cognitive abilities, in the physical and emotional state of children and adolescents. People who participate in the supervision, well-being, and emotional growth of adolescents should be able to recognize anxiety disorders and, when possible, provide adequate treatment in an environment that reaches most of them (Buchler, Robin K., 2013). Therefore, the following question is presented: What strategies can teachers apply in order to reduce anxiety among students? According to Park (2011): "What is useful or harmful is the response to anxiety, not the anxiety itself." So the hypothesis is that, if teachers implement strategies such as relaxation exercises, yoga, listening to relaxing music, performing deep breathing exercises and dialogue in a positive and empathetic manner, they will mitigate anxiety. The less anxiety, the higher school performance. This research is based on proposals by Butchler (2013), Watson & Rayder (1920), Mowrer (1939) and Park (2011).

Keywords: anxiety, school performance, cognitive skills and relaxation strategies.

1. INTRODUCCIÓN

La educación es un proceso sumamente importante en el desarrollo del estudiante, el cual puede ser determinante en el comportamiento y éxito futuro; Naturalmente nos encontramos con ciertos problemas emocionales siendo relevante para la psicología educacional. En esta investigación estudiaremos cómo la ansiedad puede

afectar tanto a alumnos que sí tienen un buen desempeño como a los que no. Según Barlow (2002) “Entendemos por ansiedad al estado de excitación física, como las reacciones autónomas y musculares, la disminución de habilidades sociales, la dificultad de concentración hasta las respuestas de evasión”. El secreto no es no sentir ansiedad, si no aprender ciertas formas para manejar dicha experiencia.

Esta investigación pretende hacernos reflexionar sobre los cambios necesarios en la educación para con ello llegar a una formación más amplia de la persona, la relación con uno mismo y con los demás. Con el fin de ofrecerles a las nuevas generaciones un conocimiento más amplio en su sentir. Y no solamente una formación rica en conocimientos y saberes.

2. ANTECEDENTES

Estudios previos concluyeron que los problemas escolares se relacionan con altos índices de ansiedad. En consecuencia, recomiendan profundizar en el análisis con el método cuantitativo, destacan que la conducción de este tipo de estudios parece escasa y subrayan que el análisis de este tema puede ser relevante para el conocimiento de la psicología educacional.

El problema de la ansiedad y su efecto en el rendimiento escolar ya ha sido estudiado por Débora Cecílio, Fernandes Fermino, Fernandes Sisto, Sandra Maria da Silva & Susana Gakyia (2014). Y de la misma manera Damaris Cordero & Yuri Morales (2016) han publicado acerca de ello.

La primera investigación lleva por nombre: Ansiedad y dificultades escolares. La metodología fue con base a obtener resultados dentro de una comparación entre el nivel de ansiedad de niños que no presentan problemas escolares y de los niños dirigidos a la clínica psicológica.

Se evaluaron 117 alumnos con edades comprendidas entre los siete y los once años. 37 de ellos comprendieron el grupo que presenta problemas escolares y el grupo general compuesto por 80 alumnos. Se utilizó el inventario de ansiedad de la escuela.

Los resultados mostraron que el grupo clínico fue significativamente más ansioso que el grupo general. Concluyendo que los problemas escolares se relacionan con

altos índices de ansiedad. Recomendación: profundizar en el análisis con el método cuantitativo, es destacable como la conducción de este tipo de estudios parece escasa y la importancia de este análisis puede ser relevante al conocimiento de la psicología educacional.

La segunda investigación es conocida con el nombre de: Estrategias para reducir la ansiedad durante las actividades orales en estudiantes de inglés. Con el fin enfrentar la relación del aprendizaje y la ansiedad, se realizó una investigación de tipo cuantitativo y un diseño cuasi experimental. Se concluyó que el uso de las estrategias para reducir la ansiedad con estos estudiantes en un periodo de cuatro meses fue altamente efectivo, según la opinión expresada por los mismos estudiantes y las observaciones implementadas por las profesoras a cargo de estos grupos de alumnos. Recomendación: Conocer los factores emocionales que podrían afectar la participación de los estudiantes en las clases orales ayudará a los maestros a conocer las limitaciones de aprendizaje.

3. PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN

Uno de los principales problemas que un maestro puede enfrentar en relación al aprendizaje es la ansiedad la cual vemos como un factor afectivo con gran impacto en cómo se desenvuelven los alumnos de manera interpersonal. Dando como resultado que la escuela sea difícil para los adolescentes ansiosos.

En ciertas ocasiones es fácil de identificar, cómo por ejemplo nerviosismo antes de una prueba, en otras ocasiones es un poco más complicado, un comportamiento perturbador o enojado del alumno. Puesto que hay muchos tipos distintos de ansiedad se puede confundir con trastornos de aprendizaje.

Los alumnos necesitan aprender a manejar y regular emociones para actuar con normalidad cuando ciertos miedos y retos aparezcan, sobre todo en momentos en los que atraviesan por la etapa de cambios que es la adolescencia. Debido a esto, una investigación que nos guíe para comprender ¿cómo lidiar con la ansiedad en el salón de clases? se considera importante.

4. MARCO TEORICO

Ansiedad según el Diccionario de la Real Academia Española (vigésima primera edición), el término ansiedad proviene del latín *anxietas*, refiriendo un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo. Según Jiménez (2000) rendimiento escolar es un nivel de conocimientos demostrado en un área o materia comparado con la norma de edad y nivel académico.

Habilidades cognitivas “son un conjunto de operaciones mentales, cuyo objetivo es que el alumno integre la información adquirida a través de los sentidos, en una estructura de conocimiento que tenga sentido para él.” (Bracqbien, Brito, Leue & Castillo, 2008:3).

Estrategias de relajación “Podemos definir la relajación como un estado de calma y de paz interior que hace desaparecer o disminuir aspectos como la tensión, el estrés, el miedo, el nerviosismo, la ansiedad...” (Francos, 2015:7). “La relajación es el medio por el cual podemos llegar a experimentar la libertad de vivir en el estado de conciencia que deseamos” (Escalera Gámiz, 2009: 1).

5. METODOLOGÍA

Esta investigación cualitativa que se ocupa de la ansiedad como un factor emocional que afecta la participación y el desempeño oral en las evaluaciones de inglés como lengua extranjera, es un estudio de intervención cuasiexperimental. Tiene como participantes la maestra, quien es la investigadora y un grupo focal de inglés 2; A1, según el Marco Común Europeo de Referencia (MCER), integrado por 23 alumnos, cuyas edades oscilan entre los 13 y los 18 años.

5.1 Objetivos

1. Proponer estrategias que los docentes podrán implementar en el salón de clases, para reducir la ansiedad de sus alumnos.
2. Contrarrestar los efectos negativos de la ansiedad.

5.2 Preguntas de investigación

De dichos objetivos se derivan las siguientes preguntas de investigación:

1. ¿Qué estrategias pueden aplicar los profesores para que los estudiantes disminuyan la ansiedad?
2. ¿Cómo podemos regular las emociones negativas?

Se aplicaron dos técnicas para la recolección de datos. En primer lugar, la observación, Kawulich, Barbara (2012) informó que la observación es una herramienta utilizada regularmente para recopilar datos por parte de investigadores docentes en las aulas, por trabajadores sociales en entornos comunitarios y por psicólogos que registran el comportamiento humano. La observación permite al investigador contar su versión y la versión de otras personas. Así pues, esta técnica sirvió para comparar actitudes de los alumnos, antes y después de implementar la técnica *mindfulness*.

En segundo lugar, se empleó un instrumento de Horwitz y Cope (1986) traducido y editado por Jessica Treviño (véase anexo A). Escala para medir la ansiedad por medio de las respuestas dadas a ocho preguntas. Es una investigación tipo cualitativo pues describe los acontecimientos y personas sin recurrir al área cuantitativa de la investigación.

6. RESULTADOS Y CONCLUSIONES

Al analizar y recopilar la información, los resultados obtenidos fueron los siguientes: en los cursos de inglés sabatino *One on One* lengua joven. Los profesores a cargo acostumbran a realizar actividades que involucran la interacción social, estudiante-estudiante gran parte de la clase. La habilidad oral es la más trabajada en el bimestre que dura el nivel.

Al observar sus reacciones al desenvolverse en las actividades, se conducían de forma nerviosa y ansiosa, muchos actuaban de manera tímida y algunos no querían hablar, se quedaban en su sitio. Por esta razón, fue que quise actuar antes de que llegará el día final de evaluación oral donde repercute su calificación global. Al aplicar la escala FLCAS, se desprendieron los siguientes resultados (se agregan los

más destacados) sobre su nivel de ansiedad al practicar el idioma inglés de manera oral. Véase figuras 1, 2 y 3.

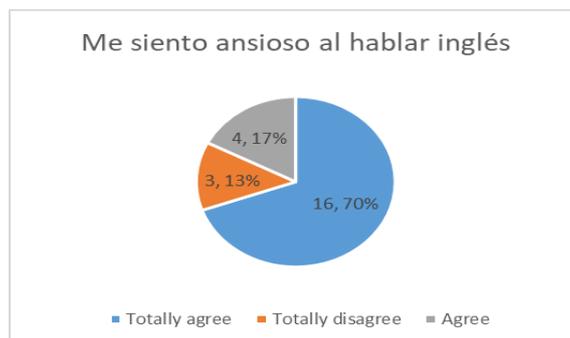


Fig. 1 Ansiedad al expresarse de manera oral



Fig. 2 Pánico premeditado

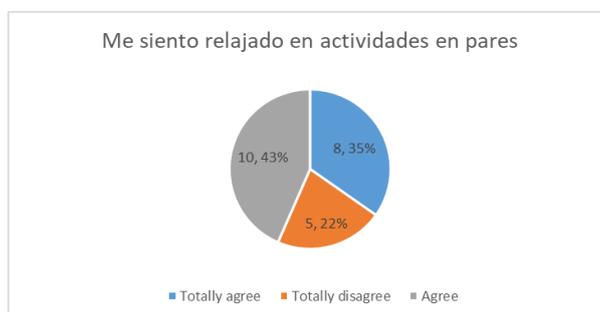


Fig. 3 Trabajos en pares y su efecto de relajación

La mayoría de los alumnos manifestó que se sentía ansiosa al hablar inglés, ya que consideran necesario que antes de hablar deben de tener algo preparado para leer en la libreta. Con respecto al segundo punto: “Comienzo a sentir pánico si en la clase de inglés sé que habrá una evaluación oral”, la gran mayoría considera que es muy estresante hablar sobre los exámenes finales el primer día, por lo que este factor debe de ser considerado por los maestros al iniciar ciclo con un nuevo grupo. Con respecto al tercer punto: “Me siento relajado en actividades en pares”, solo un 5,22% no se siente cómodo en este tipo de actividades y al preguntarles la causa, contestaron que es más por la timidez de buscar pareja para practicar, lo cual refleja

cierto grado de inseguridad y falta de confianza en sí mismos, aunque algunos manifestaron estar dispuestos a intentar.

Se realizaron ejercicios de *mindfulness*, la cual es una técnica de meditación que integra las enseñanzas orientales de Buda y las investigaciones occidentales más científicas, ideal para lidiar con la ansiedad.

Dichos ejercicios se realizaron durante 15 minutos, antes de iniciar con la clase. Esta técnica creó un ambiente más relajado y la participación fue en incremento. Iniciar la clase después de haber aplicado dicha técnica de meditación, redujo el estrés, mejoró notablemente las relaciones interpersonales, la autoconfianza, la motivación, la actitud en general se manifestó de forma positiva; y todo lo anterior impactó en el mejoramiento de las habilidades orales de los estudiantes y por supuesto, en su rendimiento escolar.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barlow, D. H. (2002). Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. [Desentrañando los misterios de la ansiedad y sus trastornos desde la perspectiva de la teoría de las emociones] *American Psychologist*, 55, pp.1247-1263.
- Bracqbien, C., Brito, M., Leue, M. & Castillo M. (2008) Habilidades cognitivas. División académica de ciencias de la salud. Pp. 1-11. Universidad Autónoma de Tabasco.
- Buchler R., K. (2013) "Anxiety-Reducing Strategies in the Classroom" [Estrategias para reducir la ansiedad en el aula]. *Dissertations*. 188. Recuperado el 29/07/2019 de: <https://scholarworks.wmich.edu/dissertations/188>
- Cecilio, D., Fernandes F., Sales, S., Gakyia, S. (2014) Ansiedad y dificultades escolares. *Psicología de la educación*. Pp. 1-11. Universidad do Vale do Sapucaí.

- Cordero, D. & Morales Y. (2016) Estrategias para reducir la ansiedad durante las actividades orales en estudiantes de inglés. *Revista de lenguas modernas*, No.25, pp. 1-22.
- Escalera, A.M. (2009). *La Relajación en Educación Infantil*. Innovación y experiencias educativas, 16, pp. 1-9.
- Francos, V. (2015). *Técnicas de relajación en el aula: propuesta teórica para desarrollar el autocontrol*. Universidad de Valladolid. pp. 1-37.
- Horwitz, E., Horwitz, M. y Cope, J. (1986). Foreign language classroom anxiety. *The Modern Language Journal*, 70, 125-132.
- Jiménez, M. (2000). *Competencia social: intervención preventiva en la escuela, infancia y sociedad*. 24, pp. 21- 48.
- Kawulich, B. (2012). *Collecting data through observation*. Chap, 21. pp.1-21.
- Park, A. (2011). The two faces of anxiety. [Las dos caras de la ansiedad] *Time*, pp. 55-65.

8. ANEXOS

Anexo: Escala de Ansiedad al Hablar una Lengua Extranjera. *Foreign Language Speaking Anxiety Scale* (FLSAS, por sus siglas en inglés). El siguiente instrumento es diseñado con la finalidad de obtener resultados para comprender en mayor extensión la problemática de emociones. La información recabada es de carácter anónimo.

Los siguientes enunciados, están relacionados con la ansiedad que se produce al hablar una lengua extranjera. Lee cada enunciado y selecciona con una (X) la opción con la que más estés de acuerdo o en desacuerdo. 1= Completamente en desacuerdo, 2= En desacuerdo, 3= Neutral, 4= De acuerdo, 5= Completamente de acuerdo, 6= No Aplica.						
	1	2	3	4	5	6
1.Me siento ansioso al hablar inglés en clase.						
2. Comienzo a sentir pánico, si en clase de inglés sé que habrá evaluación oral.						
3. Me da miedo que el maestro me corrija en clase, por eso no						

hablo.						
4.Me siento relajado en actividades en pares.						
5. En un examen oral no me siento nervioso.						
6. Me siento muy incómodo cuando el maestro le pide a otros estudiantes que corrijan mis errores de pronunciación.						
7. No me siento presionado cuando el maestro corrige mis errores de pronunciación en clase.						
8. Me siento ansioso cuando no puedo expresar de manera correcta mis pensamientos en inglés.						

La Escala de ansiedad al hablar una lengua extranjera, FLSAS por sus siglas en inglés, fue creada por Horwitz et al. (1986), sin embargo, la presente es una traducción y adaptación por Jessica A. Treviño Cantú.

(3 diciembre 2019 – 19 enero 2020)